“किशोरावस्था के लड़कियों (13–21 वर्ष) में पोषक तत्व की कमी के कारण रक्ताल्पता की समस्या और समाधान पर ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र का एक तुलनात्मक अध्ययन : धनबाद जिले के संदर्भ में”।

2024

पीएच०डी०पंजीयन हेतु प्रस्तावित शोध प्रबंध सार

स्नातकोतर गृह विज्ञान विभाग

(सामाजिक विज्ञान संकाय)

बिनोद बिहारी महतो कोयलांचल विश्वविद्यालय, धनबाद

शोध निदेशिका :

डॉ शांता बड़ाईक

विभागाध्यक्ष (गृह विज्ञान विभाग)
नरायन ट्रस्ट महिला महाविद्यालय

धनबाद (झारखण्ड) ।

शोधार्थी :

प्रीति कुमारी

स्नातकोत्तरगृह विज्ञान विभागश्री श्रीलक्ष्मी
बिनोदबिहारी महतो कोयलांचल

विश्वविद्यालय, धनबाद (झारखण्ड)।

“किशोरावस्था के लड़कियों (13–21 वर्ष) में पोषक तत्व की कमी के कारण रक्ताल्पता की समस्या और समाधान पर ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र का एक तुलनात्मक अध्ययन धनबाद जिला के संदर्भ में” ।

परिचय (Introduction)

किशोरावस्था विकास तथा समायोजन का वह समय है जो बचपन से शुरू होता है और प्रौढ़ावस्था में लीन हो जाता है| इस काल में बचपन समाप्त हो जाता है और परिवर्तन की प्रक्रिया शुरू होती है| वास्तव में यह समय परिवर्तन का समय होता है| किशोरावस्था मनुष्य के जीवन का बसंतकाल भी माना गया है| यह काल 13 से 19 वर्ष तक रहता है परंतु किसी-किसी व्यक्ति में यह 22 वर्ष तक चला जाता है।

किशोरावस्था एक ऐसा समय होता है जिसमें शारीरिक विकास बहुत तेजी से होती है और यौन परिपक्वता का भी शुरुआत हो जाती है| लड़कियों में किशोरावस्था में मासिक धर्म की भी शुरुआत हो जाती है| इसीलिए किशोरावस्था के दौरान लड़कियों का पहले से ज्यादा पोषण और पौष्टिक आहार की जरूरत होती है ताकि उनका शारीरिक विकास सही ढंग से हो सके और वह स्वास्थ्य संबंधि समस्याओं से बच सके|इस समय में पौष्टिक आहार और पोषण की कमी के कारण लड़कियों में उचित विकास नहीं होता है और उनकी रिप्रोडक्टिव क्षमताओं का विकास भी सही से नहीं हो पता है| किशोरावस्था में जिन लड़कियों में सही से पोषण नहीं मिलता है उन्हें भविष्य में गर्भावस्था के दौरानभी परेशानी हो सकती है और वह कम वजन वाले बच्चों को जन्म देती है| खराब स्वास्थ्य और अपर्याप्त पोषण का यह चक्र जारी रहता है| इसीलिए किशोरावस्था के दौरान लड़कियों को पौष्टिक और संतुलित आहार का सेवन बहुत ज्यादा जरूरी होता है| भारत में एनीमिया का सबसे अधिक प्रसार 12 से 13 वर्ष की आयु के बीच दर्ज किया गया है जो मासिक धर्म की औसत आयु के साथ भी मेल खाता है| विकास में तेजी के कारण पोषक तत्व की बढ़ती मांग के कारण किशोरावस्था को पोषण की दृष्टि से सबसे कमजोर अवधि माना जाता है| इसका उनके बाद के वर्षों मेंएवं उनके प्रजनन स्वास्थ्य पर दूरगामी प्रभाव पड़ता है| किशोरियों में एनीमिया और कुपोषण विकसित होने का खतरा सबसे अधिक है| किशोरावस्था की महत्वपूर्ण अवधि के दौरान पोषण की अपर्यप्तता से किशोरावस्था के साथ जीवन भर स्वास्थ्य संबंधित गंभीर परिणाम हो सकता है| इस मानव जीवन चक्र में एनीमिया केविकास के लिए संवेदनशील अवधि के रूप में भी स्वीकार किया जाता है|किशोरियों में एनीमिया भविष्य में मातृ और भ्रूण एनीमिया और मृत्यु में योगदान देता है| किशोरियों को न केवल स्वास्थ्य बल्कि प्रगतिशील परिवार की रीढ़ भी माना जाता है| इस प्रकार किशोरिया स्वस्थ समुदाय के भविष्य के निर्माता भी होतीहै|

किशोरावस्था में पोषण

किशोरावस्था में उत्तम पोषण के लिए एवं नए ऊतकों के निर्माण के लिए आहार मे पर्याप्त पोषको को आवश्यकता होती है। वृद्धि दर इस कार्य के लिए आवश्यक मात्रा का निर्धारण करती हैं, उर्जा की आवश्यकता के अतिरिक्त वृद्धि के लिए पोषण की आवश्यकता होती है जो शरीर के कार्यों के नियंत्रण और पूर्व निर्मित ऊतकों की मरम्मत

के लिए होती है जो बच्चे उचित रूप से पोषित होते है।किशोरावस्था पोषण सम्बन्धी कमियों,जो संभवतः प्रारंभिक जीवन में घटित होती है, को ठीक करने एवं विकास को पूरा करने एवं आहार सम्बन्धी अच्छे व्यवहारो को स्थापित करने का एक अवसर प्रदान करती हैं। यूनिसेफ, स्कूल के अन्दर एवं बाहर, किशोरों की पोषण सम्बन्धी स्थितियों को सुधारने के लिए नीतियों और कार्यक्रमों को स्थापित करने और क्रियान्वित करने के लिए पूरे भारत में कार्य करता है। हम किशोरो को स्वास्थयप्रद भोजन और पेय पदार्थों को चुनने शारीरिक गतिविधि को प्रोत्साहित करने और एनीमिया की रोकथाम एवं उपचार को बढ़ाया देने मे सहायता करने के लिए किए जा रहे क्रियाकलापों को समर्थन देते है। हम कुपोषण के मूल कारणों से निपटने के लिए शिक्षा, सामाजिक नीति, जल एवं स्वच्छता जैसे अन्य क्षेत्रो मे भी कार्य करते है।

आयरन, फोलिक एसिड, विटमीन ए और आयोडिन सहित विटामीन और खनिज की कमियो को रोकनेकेलिए भोजन का शुद्धिकरण एक महत्वपूर्ण भूमिका है।

भारत में यूनिसेफ आयरन एवं फोलिक एसिड की गोलियों के सेवन के स्तर को सुधारने और सामान्यतः उपेक्षित लोगों तक पहुंच बनाने के लिए राज्य विशेष की प्रसार नीतियों का विकास को समर्थन देता है।

किशोरियो मे आवश्यक पौष्टिक तत्वो की तालिका :-

क्र	पौष्टिक तत्व	किशोरियो
1.	शारीरिक वजन	46.7kg
2.	कैलोरी	2060 Cal
3.	प्रोटीन	65g
4.	वसा	22g
5.	कैल्शियम	600mg
6.	लौह लवण	28mg
7.	फॉलिक एसिड	100µg
8.	विटामिन (A)	600µg
9.	विटामिन (C)	40mg
10.	विटामिन (D)	5 µg

रक्ताल्पता

रक्ताल्पता (रक्त + अल्पता) (Anemia), का साधारण मतलब रक्त (खून) की कमी है। यह लाल रक्त कोशिका में पाए जाने वाले एक पदार्थ (कण) रूधिर वर्णिका यानि

हीमोग्लोबिन की संख्या में कमी आने से होती है| हीमोग्लोबिन के अणु में अनचाहे परिवर्तन आने से भी रक्ताल्पता के लक्षण प्रकट होते हैं| हीमोग्लोबिन पूरे शरीर मे ऑक्सीजन को प्रवाहित करता है| इसकी संख्या में कमी आने से शरीर मे ऑक्सीजन की आपूर्ति मे भी कमी आती है जिसके कारण व्यक्ति थकान और कमजोरी महसूस कर सकता है| एनीमिया एक ऐसी स्थिति है जो लाल रक्त कोशिकाओं की संख्या और/या हीमोग्लोबिन (एचबी) एकाग्रता में कमी की विशेषता है|

एनीमिया एक वैश्विक सार्वजनिक स्वास्थ्य समस्या है जो विकासशील और विकसित दोनों देशों को प्रभावित करती है और मानव स्वास्थ्य के साथ-साथ सामाजिक और आर्थिक विकास पर इसका बड़ा प्रभाव पड़ता है| यह दुनिया की 24.8% आबादी को प्रभावित करता है|

एनीमिया का बोझ व्यक्ति की उम्र, लिंग, ऊंचाई और गर्भावस्था पर निर्भर करता है| दुनिया भर में किशोरों में एनीमिया का प्रसार 15% है (विकासशील देशों में 27% और विकसित देशों में 6%)|

विकासशील देशों में एनीमिया के कारण बहु-कारकीय हैं, जिनमें पोषण संबंधी (आयरन, फोलेट और विटामिन बी 12) की कमी, संक्रमण (जैसे मलेरिया और आंतों परजीवी संक्रमण [आईपीआई]), और पुरानी बीमारी शामिल हैं|

आयरन की कमी से होने वाला एनीमिया एक ऐसी स्थिति है जिसमें सामान्य लाल कोशिका उत्पादन का समर्थन करने के लिए उपलब्ध आयरन की कमी के कारण एनीमिया होता है|

रक्ताल्पताकेकारण:-

- एनीमिया के वंशानुगत रुप है और शिशु जन्म लेने के बाद ही स्थिति से पीड़ित हो सकते हैं।
- कुछ चिकित्सीय स्थितियों के कारण भी एनीमिया हो सकता है जैसे पोषक तत्वों से रहित आहार भी एक प्रमुख कारक है।
- एनीमिया का सबसे बड़ा कारण आर. बी. सी. के असामान्य उत्पादन है।
- महिलाओं में मासिक धर्म और प्रसव, खास तौर से जब मासिक धर्म में अत्यधिक खून बह रहा हो और कई बार गर्भाधान हुई हो। यदि आप गर्भवती हों और फोलिक एसिड के साथ मल्टी विटामिन न लेती हो तो आपको एनीमिया होने का जोखिम हो सकता है। जिन लोगों की उम्र 65 वर्ष से अधिक होती है, उन्हें

एनीमिया होने का जोखिम होता है। महिलाओं में अक्सर एनीमिया की कमी होती है जिसका मूल कारण हैं।

- मासिक धर्म के दौरान अधिक रक्त निकलने से एनीमिया हो सकता है।

लक्षणः-

एनीमिया होने से शरीर में रक्त की कमी होने के साथ-साथ ये लक्षण भीमहसूस होते हैं-

- काम करते समय जल्दी थक जाना।
- सीढ़ियां चढ़ते समय सांस फूलना।
- दिनभर कमजोरी महसूस होना।
- अधिकतर समय सांस लेने में कमजोरी होती है।
- आंखों के सामने अंधेरा छाना।

साहित्य समीक्षा (Review of Literature)

बी.एम. हरलॉक (1960)[1] ने किशोरावस्था का अध्ययन किया तो पाया कि यह अस्थिरता की अवस्था है जो यह इंगित करता है कि वह अपरिपक्व है। किशोरावस्था में समायोजन से सम्बन्धित अस्थिरता अधिक होती है।

पी.भी.मरटीन और ई.एल. वीसेन्ट (1960)[2] ने किशोरावस्था में होनेवाले परिवर्तनों का अध्ययन किया है। उन्होंने अपने अध्ययन केआधार पर यह प्रमाणित किया है कि किशोरियाँ इस अवस्था केप्रारम्भ होने तक अपनी लम्बाई की अधिकतम सीमा तक पहुँच जाती है। इस अवस्था में जननेन्द्रियाँ लगभग परिपक्व हो जाती हैं।

जी.ए. गार्डनर (1947)[3] ने किशोरावस्था को समस्याओं की आयु कहा है। किशोरों की समस्याएँ परिवार, विद्यालय, भविष्य, व्यवसाय और विपरीत लिंग के लोगों आदि से सम्बन्धित हो सकती हैं।

कोहेन (1992)[4] अपने शोध अध्ययन में उजागर किया है की 20 वर्ष की उम्र के पहले गर्भवती होने की स्थिति में रक्ताल्पता की समस्या अधिक होती है।

डोनेट्रयू (2003)[5] अपने शोध मे कहते हैं, कि किशोरियों में होने वाले अनीमिया का एक मुख्य कारण आयरन की कमी है। आयरन की कमी से होने होने वाले एनीमिया का कारण प्रायः खून की कमी है

कुमारी, श्वेता (2008)[6] ने ग्रामीण क्षेत्र की लड़कियों में रक्ताल्पता की समस्या का अध्ययन किया है और पाया है कि शहरी क्षेत्रों की अपेक्षा ग्रामीण क्षेत्रों में रक्ताल्पता की अधिक समस्या पार्द जाती है। साथ ही, कमजोर, सामाजिक-आर्थिक स्थिति वाले परिवारों मे अच्छे सामाजिक-आर्थिक स्थिति वाले परिवार के लड़कियों की अपेक्षा रक्ताल्पता अधिक पायी जाती है।

थॉमस (2009)[7] ने बताया कि आयरन की कमी कभी-कभी खून को क्षति या निम्न आयरन युक्त आहार के कारण हो जाती है जो अनीमिया होने का सामान्य कारण है। आयरन की कमी होने से रक्त शरीर के उताको को पर्याप्त ऑक्सीजन की अपूर्ति नहीं कर सकते है किशोर लड़कियों में मासिक चक्र के दौरान खून निकालने के कारण विशेषकर आयरन की कमी होती है।

प्रेमलता, टी. इत्यादि (2012)[8] ने तमिलनाडू में विद्यालय जाने वाली लड़कियों में एनीमिया की समस्या का अध्ययन द्वारा पाया है कि एकाकी परिवार की अपेक्षा केन्द्रीकृत परिवार में विद्यालय जाने वाली लड़कियों में रक्ताल्पता की समस्या सर्वाधिक है।

मिसे आर. एम. व अन्य (2013)[9] ने अपने अध्ययन में महाराष्ट्र के अहमदनगर जिले के जनजातिय समुदाय के जनजातीय आश्रम स्कूल के 8-16 साल के आयु वर्ग के बच्चों के बीच अनीमिया की व्यापकता को देखा जो कि 77 प्रतिशत थी अनीमिया की व्यापकता लड़कियों में (87.8 प्रतिशत) लडको में (65 प्रतिशत) से ज्यदा थी।

गुप्अनमोल गुप्ता व अन्य (2012)[10] ने उत्तर भारत के शिमला में किशोरियों में एनीमिया व उनके बीएमआर और मिनार्चे के बीच संबन्ध पर अध्ययन किया। अध्यन के लिए शिमला जिले के विद्यलायों का चुनाव किया गया। अध्यन मे 1596 (10-19) साल के स्कूली छात्राओं को शामिल किया। परिणामों से पता चला कि 21.4 प्रतिशत किशोरियो अनीमिया से ग्रसित थी जिनमें से 77 प्रतिशत मृदु एनीमिया और 0.5 प्रतिशत गंभीर एनीमिया से ग्रसित 8 थी। एनीमिया को व्यापकता' और बीएमआई व मिनार्च की प्रबलता के बीच संबंध या बीबोरीथेट रसद प्रतिगमन, आयु और शहरी आवास के बीच सह सम्बध या । किशोरियो को एनीमिया से बचाने के लिए निश्चित समय पश्चात उनके स्वास्थय की जांच की जानी चाहिये और स्वास्थ्य सम्बंधी सुविधाएँ प्रदान की जानी चाहिए।

समस्या का कथन(Statement of the problem)

किशोरियों में पोषक तत्व की कमी के कारण रक्ताल्पता की समस्या का विधान उनके आहार में पोषक तत्व की कमी अनियमित आहार खानपान की बुरी आदतें संतुलित भोजन की कमी और पोषण संबंधित जानकारी की कमी से होती है| इसके अलावा यह समस्या उनके रक्त संरचना में कमी के कारण भी होती है| यहां तक की शरीर के अन्य समस्या जैसे खून की कमी प्रोटीन की कमी विटामिन बी12 की कमी और अन्य समस्याओं की भी वजह से भी होती है| इस समस्याओं का समाधान करने के लिए किशोरियों को पोषण संबंधी जागरूकता स्वस्थ व्यवहार और तत्काल चिकित्सा सहायता की आवश्यकता होती है| यह समस्या का समाधान उन्हें स्वस्थ अच्छे स्वास्थ की दिशा में बदल सकता है|

शोध समस्या का अन्वेषण (Problem to be investigated)

- प्रस्तावित शोध कार्य से हम यह जानने की प्रयास करेंगे की किशोरियों में पोषक तत्व की कमी से उनके शरीर पर रक्त का क्या प्रभाव पड़ता है|
- यह समस्या शहरी एवं ग्रामीण क्षेत्र में जागरूकता और प्रेरणा कार्यक्रम का आयोजन कर उनके पोषण स्तर को ठीक से जानने का प्रयास करना है|
- प्रस्तावित शोध में यह अनुमान है कि ऐसी किशोरियां जो रक्ताल्पता की शिकार हो रही है वह आगे चलकर कई प्रकार की समस्याओं का शिकार हो सकती है|

शोध के उद्देश्य (Objective of the research)

- ग्रामीण क्षेत्र एवं शहरी क्षेत्र के किशोरियों से उनकी सामाजिक और आर्थिक स्तर की स्थिति की जानकारी प्राप्त करना।
- किशोरियों से पोषण, पोषक तत्व की जानकारी आहारीय सर्वेक्षणद्वारा प्राप्त करना।
- किशोरियों के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले दुष्प्रभाव को क्लीनिकल असेसमेंट द्वारा जानकारी प्राप्त करना।
- ग्रामीण क्षेत्र एवं शहरी क्षेत्र के किशोरियों में रक्ताल्पता की स्थिति का तुलनात्मक अध्ययन।
- किशोरियों से रक्ताल्पता की स्थिति को हीमोग्लोबिन टेस्ट द्वारा जानकारी प्राप्त करना।
- ग्रामीण क्षेत्र के किशोरियों से मासिकधर्म की प्रकृति उनके शारीरिक स्वच्छता को जानना।

परिकल्पना (Hypothesis)

- ग्रामीण क्षेत्र की किशोरियों में शहरी क्षेत्र के किशोरियों कीअपेक्षा सामाजिक और आर्थिक स्तर की स्थिति का अभाव होता है।
- किशोरियों में पोषण, पोषक तत्व की जानकारी का अभाव पाया जाता है|
- किशोरियों के स्वास्थ्य पर रक्ताल्पता के कारण पड़ने वाले दुष्प्रभाव से अनभिज्ञता ।
- शहरी क्षेत्रकेअपेक्षा ग्रामीण क्षेत्र की किशोरियों में रक्ताल्पता की समस्या ज्यादा पाई जाती है |
- किशोरिया रक्ताल्पता को दूर करने के लिए उचित पोषक तत्व एवं अन्य उपायों की जानकारी से अनभिज्ञ है।

शोध अभिक्ल्प या शोध प्रविधि (Research design and methodology)

यह शोध "किशोरावस्था के लड़कियों (13-21 वर्ष) में पोषक तत्व की कमी के कारण रक्ताल्पता की समस्या और समाधान पर ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र का तुलनात्मक अध्ययन धनबाद जिला के संदर्भ में" किया जाएगा । इस विषय पर शोध करने के लिए कुल 300 किशोरियों का चयन किया जाएगा जिनकी उम्र 13 से 21 वर्ष के बीच होगी। इसमें से 150 किशोरिया ग्रामीण क्षेत्र एवं 150 किशोरिया शहरी क्षेत्र से होंगे।

लक्ष्य समूह	नमूने का आकार	उम्र सिमा
ग्रामीण क्षेत्र की किशोरिया	150	13-21
शहरी क्षेत्र की किशोरिया	150	13-21

- किशोरियों से संबंधित व्यक्तिगत सूचनाओं के लिए शोधार्थी द्वारा प्रश्नावली तैयारकिया जाएगातथा साक्षात्कार विधिकाइस्तेमाल किया जाएगा।
- पोषण से संबंधित आदतों तथा रक्ताल्पता की स्वास्थ्य पर पड़ने वाले दुष्प्रभाव का अध्ययन प्रश्नावलीतथा साक्षात्कार विधिसेकिया जाएगा।
- वर्तमान शोध कार्य में प्राथमिक आंकड़ों का संग्रहण अवलोकन विधि, साक्षात्कार विधि तथा प्रश्नावली विधि के माध्यम से किया जाएगा।
- वर्तमान शोध कार्य में द्वितीयक आंकड़ा का संग्रहण शोध के विषय से संबंधित उपलब्ध पुस्तकों,प्रतिवेदनों इत्यादि के माध्यम से किया जाएगा।
- आंकड़ों के विश्लेषणतथा तुलनात्मक अध्ययन के लिए सांख्यिकी विधियों का प्रयोग किया जाएगा |
- अनुसंधान डिजाइन सहसंबद्ध और प्रयोगात्मक है।
- मैं शोध अध्ययन के बाद यह देखूंगी कि जिन लड़कियों का पोषण स्तर कम है मैं उन्हीं किशोरियों का आहारीय पोषण शिक्षा देकर उन्हें जागरूक करने की प्रयास करूंगी।

शोध के महत्व (Significance of proposed work)

यह शोध उन लड़कियों के लिए है जो किशोरावस्था में है और जिन्हें पोषक तत्व की कमी के कारण रक्ताल्पता की समस्या है, इस अध्ययन का उद्देश्य ग्रामीण और शहरी क्षेत्र से हैं यह अध्ययन सामाजिक न्याय और स्वास्थ्य सेवाओं के सुधार के लिए महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान करेगा जिससे किशोरियों की स्वास्थ्य और कल्याण में सुधार किया जा सकेगा ।

मौजूदाज्ञान के लिए योगदान (Contribution to the existing knowledge)

रक्तल्पत्क लाल रक्त कोशिकाओं में कमी है जिसके फटने से रक्त की ऑक्सीजन ले जाने की क्षमता कम हो जाती है, एनीमिया स्वयं एक बीमारी नहीं है| एनीमिया आरबीसी की संख्या संरचना कार्य में असमानता को दर्शाता है, आहार में आयरन की कमी संक्रमण की उच्च और कृमि संक्रमण के साथ-साथ कम उम्र में शादी और किशोरावस्था में गर्भाधान के सामाजिक मानदंड | वैश्विक स्तर पर सबसे आम पोषण संबंधी समस्याओं में से एक एनीमिया है, डब्लू एच ओ के अनुसार लगभग 50% एनीमिया आयरन की कमी के कारण होता है, अध्ययनों से संकेत मिलता है कि किशोरियों में रक्ताल्पता की घटनाये में उम्र के साथ बढ़ती है और किशोरावस्था के दौरान विकास की उच्चतम गति के अनुरूप होती है, यह वास्तव में एनीमिया से पीड़ित किशोरियों की तुलना में कई अधिक किशोरियों आयरन की कमी से पीड़ित है जिसका स्वास्थ्य और शारीरिक सहनशक्ति पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है |

शोध के सीमाएं (Limitation of research work)

- यह शोध केवल उन्हीं लड़कियों का किया जाएगा जो धनबाद जिला के ग्रामीण क्षेत्र एवं शहरी क्षेत्र में रहती है और वह स्कूल जाती हो उन लड़कियों का नहीं जो स्कूल छोड़ चुकी है हो या नहीं जाती हो ।
- समय और उपकरण के कमी के कारण सीमाएं उत्पन्नहो सकती है।
- किशोरियों द्वारा हीमोग्लोबिन टेस्ट के लिए ब्लड सैंपल नहीं देने पर भी हीमोग्लोबिन टेस्ट करने में सीमाएं उत्पन्न हो सकती है।

भविष्य के कार्य (Future work)

रक्ताल्पता की समस्या किशोरियों में हमेशा से ही होते आ रही है, अभी के व्यस्त जीवन शैली के कारण यह समस्या और भी अधिक तेजी से बढ़ते जा रही है। जिससे भविष्य में आगे चलकर यह महिलाओं के गर्भावस्था और छोटे बच्चों में भी अनेक प्रकार की रक्तलपता संबंधी समस्या हो सकती है। शिक्षा के बढ़ता स्तर के बावजूद बदलते जीवनशैली और सही जानकारी का अभाव में यह समस्या आज भी विकराल है| अतः भविष्य में इस विषय पर शोध करने के अनेक संभावनाएं हैं।

प्रस्तावित शोध से संभावित अध्याय(Chapterization)

शोधकेसंभावितअध्याय

अध्याय 1 :परिचय

अध्याय 2 :साहित्य समीक्षा

अध्याय 3 : शोध प्रारूप एवम अध्ययन पद्धति

अध्याय 4 : आंकड़ों का संग्रह एवम विश्लेषण

अध्याय 5 : निष्कर्ष व सुझाव

संदर्भ सूचि: